

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA TN.B DENGAN
KASUS RESIKO JATUH MELALUI PENERAPAN LATIHAN
OTAGO HOME EXERCISE PROGRAM DI KELURAHAN
FLAMBOYAN BARU KECAMATAN
PADANG BARAT PADANG
TAHUN 2021**

PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK



Ns.Siti Yuli Harni, Skep.,M. Kep., Sp.Kep.Kom

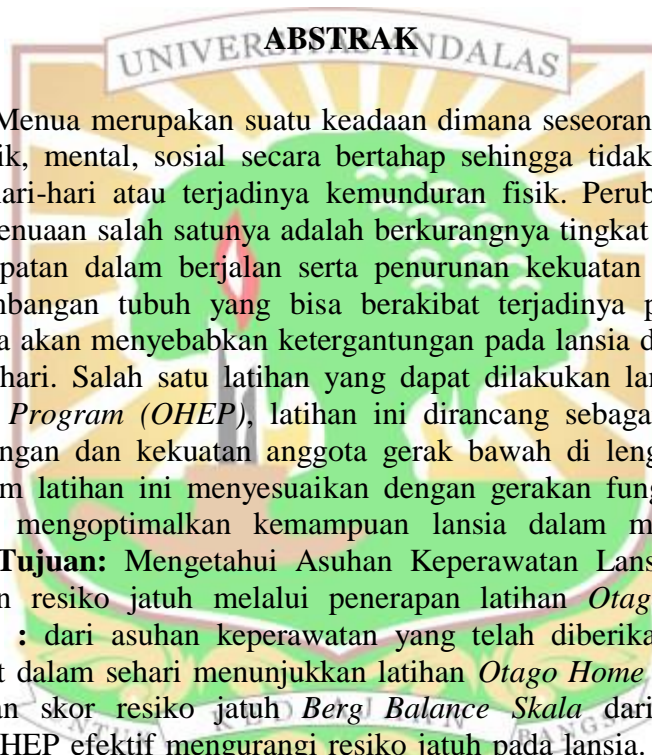
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2021**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS MARET 2021**

Nama : Nidya Sari, S,Kep

Bp : 1941312058

“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn.B Dengan Kasus Resiko Jatuh
Melalui Penerapan Latihan Otago Home Exercise Program
Di Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang barat
Kota Padang Tahun 2021”



Pendahuluan: Menua merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari atau terjadinya kemunduran fisik. Perubahan yang terjadi selama proses penuaan salah satunya adalah berkurangnya tingkat aktivitas fisik dan penurunan kecepatan dalam berjalan serta penurunan kekuatan otot lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh yang bisa berakibat terjadinya peningkatan risiko terjatuh sehingga akan menyebabkan ketergantungan pada lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu latihan yang dapat dilakukan lansia adalah *Otago Home Exercise Program (OHEP)*, latihan ini dirancang sebagai latihan rumahan untuk keseimbangan dan kekuatan anggota gerak bawah di lengkapi dengan cara berjalan, program latihan ini menyesuaikan dengan gerakan fungsional sehari-hari sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsionalnya. **Tujuan:** Mengetahui Asuhan Keperawatan Lansia dalam konteks keluarga dengan resiko jatuh melalui penerapan latihan *Otago Home Exercise Program*. **Hasil :** dari asuhan keperawatan yang telah diberikan selama 12 hari selama 30 menit dalam sehari menunjukkan latihan *Otago Home Exercise Program* terjadi perbaikan skor resiko jatuh *Berg Balance Skala* dari 41 menjadi 46. **Kesimpulan:** OHEP efektif mengurangi resiko jatuh pada lansia. Diharapkan lansia dan keluarga dapat melakukan OHEP ini secara berkesinambungan untuk mengurangi resiko terjatuh dengan peningkatkan keseimbangan serta melaksanakan pemeriksaan kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Kata kunci : Lansia, resiko jatuh, *Otago Home Exercise program*

Daftar pustaka : 42 (2010 – 2020)

NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY MARCH 2020

Name : Nidya Sari, S.Kep
Register Number : 1941312058

“Family nursing care for ederly Mr.B with a Case of Risk of Fall through the Application of the Otago Home Exercise Program In Flamboyan Baru Villange west Padang District Padang city in 2021”

ABSTRACK

Introduction: Aging is a condition in which a person will experience a gradual physical, mental, social deterioration so that he cannot carry out his daily activities or a physical deterioration occurs. One of the changes that occur during the aging process is the reduced level of physical activity and decreased speed of walking and decreased muscle strength of the elderly in maintaining body balance which can result in an increased risk of falling, which will lead to dependence on the elderly in carrying out their daily activities. One of the exercises that can be done by the elderly is the Otago Home Exercise Program (OHEP), this exercise is designed as a home exercise for balance and strength of the lower limbs completed by walking, this exercise program adapts to daily functional movements so that it can optimize the ability of the elderly in carrying out its functional movements. **Objective:** Knowing elderly nursing care in the context of families at risk of falling through the application of the Otago Home Exercise Program. **Results:** The nursing care that has been given for 12 days for 30 minutes a day shows that the Otago Home Exercise Program has improved the risk score for the fall in the Berg Balance Scale from 41 to 46. **Conclusion:** OHEP is effective in reducing the risk of falls in the elderly. It is hoped that the elderly and their families can carry out this OHEP continuously to reduce the risk of falling by improving the balance and carrying out health checks to improve the health status of the elderly.

Keywords : Elderly, risk of falling, Otago Home Exercise program

Bibliography : 42 (2011 - 2020)